

Ricetta

Recipe

Giovanni Lodi

Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche

Università degli Studi di Milano

via Beldiletto 1/3 Milano 20142

Italia

giovanni.lodi@unimi.it

tel. + 39 02 50319021

fax. + 39 02 50319041

“Felicità è un bicchiere di vino con un panino, la felicità” dichiaravano Albano e Romina dal palco di Sanremo. Era il 1982 e nel panino probabilmente c’erano gamberetti e rucola. A distanza di più di trent’anni il nostro paese sembra abbia perso la felicità. E in effetti le cose là fuori non sembrano andare così bene, se è la parola crisi a dominare tanti (troppi) aspetti della vita pubblica del nostro paese (e delle vite private di molti).

Infatti, quali che ne siano i motivi, secondo la *WIN/Gallup International’s annual global End of Year survey*, l’Italia sarebbe uno dei posti meno felici del pianeta. Alla fine di ogni anno, il gruppo internazionale che si occupa di indagini di mercato, contatta un vasto campione di individui di diversi paesi per interrogarli su quanto si sentano felici e ottimisti. Le risposte dei cittadini del Belpaese piazzano nel 2015 l’Italia tra le dieci nazioni meno felici al mondo e in assoluto la meno fiduciosa sul futuro. Nonostante sia difficile interpretare il significato di un’indagine come questa, non mi pare una buona notizia.

Più decifrabile, almeno per me, è l’articolo pubblicato da Lancet negli stessi giorni, in cui si riportano i risultati di uno studio che ha voluto verificare se l’infelicità sia di per sé causa di malattia. Dai dati raccolti tra centinaia di migliaia di donne inglesi -lo studio fa parte del progetto *UK Million Women Study* – l’ipotesi sembra essere smentita, mentre emerge che il legame ha verosimilmente verso opposto. Ovvero è la malattia che può causare infelicità.

Riassumendo: l’Italia non è un paese felice, ma l’infelicità non è causa di malattia, che però può causare infelicità.

Certo che se bastasse un panino e un bicchier di vino, la soluzione sarebbe a portata di mano. Ma a me gamberetti e rucola non sono mai piaciuti, e come abbiamo visto qualche mese fa, il salame fa male e quindi potrebbe renderci infelici. No, niente soluzioni semplici quando si tratta di felicità o di salute.

Buona lettura